



日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 火	麦ごはん		しゅうまい もやしのあまずあえ にくどうふ	とうふ ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 麦 さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
2 水	コッペパン りんごジャム		ござかなアーモンド やさいのスープ ごまネーズサラダ	とりにく ベーコン	牛にゆう かえり	にんじん パセリ	りんご キャベツ ごぼう たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	アーモンド ごま マヨネーズ あぶら
3 木	麦ごはん		さわらのごまだれかけ やさいのこんぶあえ あつあげとチンゲンサイのみそに	さわら ぶたにく あつあげ みそ	牛にゆう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	米 麦 さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら
4 金	こがたコッペパン		きのこスパゲティ さつまいもスティック ひじきのサラダ りんご	ぶたにく	牛にゆう ひじき	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ とうもろこし りんご	パン スパゲティ さとう さつまいも	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら
7 月	ダイシモチ麦ごはん		ぶたにくとセロリのいためもの こまつなのかおりあえ じゃがいものうまに	ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ すだち	米 ダイシモチ麦 さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら
8 火	ばらずし		さつまいもてんぷら さんしょくなます とうふじる かき	あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	牛にゆう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ かき だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら
9 水	こめこパン		ココアまめ キャロットサラダ 秋あじシチュー	だいたい ツナ とりにく ベーコン	牛にゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら くり
10 木	ぶたにらどん		かぼちゃのかのこあげ やさいのポンずあえ ブルーベリーゼリー	ぶたにく かつおぶし	牛にゆう	にんじん いら かぼちゃ こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ ブルーベリー	米 麦 こんにやく さとう パンこ	あぶら
11 金	麦ごはん		さんまのかぼすレモンに すいとんじる やさいとたくあんのあえもの りんご(中)	さんま あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たくあん かぼす レモン たまねぎ えのきたけ りんご(中)	米 麦 すいとん かたくりこ	ごま
15 火	秋のかおりごはん		はものからあげ やさいのごまずあえ ふしめんじる	とりにく ハモ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう ほししいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう ふしめん かたくりこ	くり あぶら ごま
16 水	コッペパン		さけのムニエル グリーンサラダ チリコンカン	さけ ぶたにく きんときまめ	牛にゆう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ	パン こむぎこ じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら
17 木	麦ごはん		なっとうのかきあげ やさいのしそあえ チヌだんごのみそしる わせみかん	なっとう チヌ みそ	牛にゆう	にんじん さやいんげん こまつな しそ ねぎ	キャベツ しょうが だいこん えのきたけ わせみかん	米 麦 こめこ こむぎこ	あぶら
18 金	コッペパン		とりにくのマーレードやき りんご ごぼうのサラダ マカロニのクリームに	とりにく いんげんまめ ベーコン	牛にゆう	にんじん パセリ	にんにく しょうが ごぼう キャベツ りんご たまねぎ エリンギ いよかん なつみかん	パン じゃがいも マカロニ さとう コーンスターチ	あぶら ごま
21 月	麦ごはん		いわしのカリカリフライ にこみおでん やさいのおかかあえ	かつおぶし ぶたにく いわし がんもどき みそ	牛にゆう こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん しょうが	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	あぶら
22 火	麦ごはん		ぎょうざ もやしのナムル ぶたにくととうふのチリソースに	とうふ ぶたにく とりにく	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	もやし しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま
23 水	セルフツナサンド (ぜんりゅうふんパン)		(ツナサラダ) だいたいのあおのりあえ カレーヌードルスープ わせみかん	ツナ だいたい ぶたにく ベーコン	牛にゆう あおのり	にんじん トマト さやいんげん	きゅうり たまねぎ エリンギ わせみかん	パン さとう じゃがいも ふしめん	マヨネーズ あぶら
24 木	麦ごはん		さかなのなんばんづけ かき こまつなごまあえ だいこんのみそしる	メルルーサ あぶらあげ みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ かき	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう	ごま あぶら
25 金	ピラフ		とりにくのこうみやき かいそうサラダ ABC スープ ヨーグルト	ベーコン とりにく	牛にゆう ヨーグルト くわかめ わかめ	にんじん パセリ	えだまめ エリンギ とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ	米 マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
28 月	麦ごはん		さばのたつたあげ もずくのみそしる やさいのごまドレッシングあえ	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう もずく	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
29 火	ビビンバ		わかめスープ わせみかん	牛にく たまご とうふ	牛にゆう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ わせみかん	米 麦 さとう	ごまあぶら ごま
30 水	コッペパン		ガーリックチキン ファイバーサラダ ミネストローネ パンプキンババロア	とりにく ツナ ベーコン とうにゆう	牛にゆう	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ セロリ エリンギ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら オリーブあぶら
31 木	秋のきのこカレー		こにぼしのレモンずあえ だいこんサラダ りんご(中)	ぶたにく ツナ	牛にゆう かえり	にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ りんご(中) しめじ エリンギ レモン だいこん きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら ごま

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。 ※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。